

*Elèves et parents font le choix de mener de front études et sport de haut niveau. Ils savent qu'ils tentent un pari difficile mais qui est un choix d'excellence où en tout premier lieu, c'est la volonté et la motivation de l'élève qui seront les meilleurs facteurs de sa réussite.*

*Et au moment de faire ce choix, ils doivent avoir l'assurance qu'au lycée Monge, tout sera mis en œuvre pour que cette volonté et cette motivation soit entretenues et puissent s'exprimer dans les meilleures conditions sportives et scolaires.*

### Une piscine à 2 pas du lycée

La première condition requise pour réussir à mener de pair études et sport est de perdre le moins de temps possible ! Avec la piscine à deux pas de l'établissement, on peut déjà affirmer qu'au lycée Monge, les trajets entre les salles de cours et le lieu de pratique sont réduits à leur plus simple expression.



### Des filières d'études pour toutes

#### **Au lycée général et technologique :**

Secondes tronc commun + options facultatives SI, MG

Premières et terminales : tronc commun + 3 spécialités à choisir en 1ère et 2 en terminale

#### **Au lycée professionnel :**

Bacs Professionnels : Maintenance des équipements industriels, Electrotechnique Energie Equipements, Productique mécanique, Etudes et définitions de produits industriels, Réalisation d'ouvrages chaudronnés et de structures mécaniques.

### Des conditions de travail adaptées aux sportifs

#### **Une structure d'accueil haut de gamme :**

Avec un internat « 4 étoiles » et un service de restauration moderne et agréable, toutes les conditions sont remplies pour qu'internes et demi-pensionnaires se trouvent dans les meilleures conditions pour concilier études et sport de haut niveau. Des repas décalés pour les entraînements qui se terminent après 19h. Une salle de repos le mercredi après-midi pour travailler ou récupérer.

#### **Des aménagements d'emploi du temps :**

Des séquences sportives sont intégrées dans l'emploi du temps : le mardi de 16h à 18h, le mercredi am et le jeudi de 10h à 12h

#### **Un suivi individualisé et permanent**

Coordonné par l'enseignant d'EPS responsable de la Section Sportive Scolaire, une liaison permanente élèves-parents-enseignants et structure sportive sera entretenue.

#### **Des possibilités de soutien scolaire**

En cas de besoins, différentes formes de soutiens scolaires (aides individualisées, Ecole Ouverte (ou aide spécifique) pourront être mises en place pour les élèves en difficultés.

**La Section Sportive Scolaire Natation (SSN) fonctionne au lycée Monge depuis la rentrée 2010 avec des effectifs en constante augmentation**

En 2010, 6 élèves inscrits, une vingtaine à ce jour !

La SSN est devenue une entité bien réelle et forme un groupe en constants progrès.



**100% de réussite aux examens depuis 5 ans !**

# Les chemins de la réussite sportive

## L'équipe d'encadrement

Exemple d'une totale collaboration entre l'Education Nationale et la FFN symbolisée par la convention signée entre le lycée Monge et le Comité Dauphiné Savoie de Natation, la SSN du lycée Monge propose un encadrement composé de :

- Un professeur d'EPS du lycée Monge, coordinateur de la section : Séverine Faure-Brac
- Un cadre technique, entraîneur principal : Yannick Thiboud
- Un médecin de sport référent : Fabrice Descombe
- Une kinésithérapeute référente : Emily Ancenay

## Ses objectifs

- **Permettre à chaque nageur de S'épanouir, progresser et obtenir le Meilleur de ses capacités physiques et Mentales.**

Les lignes directrices sont :

- La connaissance de soi
- La confiance en soi
- Le dépassement de soi
- L'apprentissage de la vie de groupe
- La persévérance

Au travers de la scolarité et de la pratique sportive



## Le perfectionnement de la technique individuelle (mécanique)

### L'amélioration des qualités physiques

Elle portera essentiellement sur :

- Une préparation physique générale
- Un renforcement musculaire **adapté**
- L'hygiène de vie du sportif (prévention des blessures, alimentation ...)



## Mise en place d'un véritable projet sportif du nageur

## Mise en place d'un véritable projet sportif du nageur

## Le suivi médical et la récupération

Dans un souci permanent d'éviter toute forme de surmenage, une liaison régulière est entretenue avec les entraîneurs de club et, dès que le besoin s'en fait sentir un aménagement est proposé.

Enfin, 2 visites médicales sont programmées en début et fin d'année scolaire et le médecin de la section est régulièrement présent pour assurer un suivi indispensable

## Une pratique sportive étendue

Pour éviter la saturation, se forger un esprit de groupe, d'autres pratiques physiques comme le ski de fond, le cross et la participation aux compétitions sportives scolaires sont au programme



Equipe de la section Sportive Natation  
Vice - championne de France UNSS 2015